



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

# Vitaliteitsvoorzieningen in coronatijd

De situatie waarin we zitten, verandert helaas op korte termijn nog niet. Het blijft daarom goed om af en toe bij jezelf na te gaan waar je ondersteuning bij kunt gebruiken. In onderstaand overzicht staan voorzieningen die je kunt inzetten om fysiek en mentaal gezond te blijven.

## Vitaliteitsvoorzieningen

| Ondersteuning bij | Digitale-, online- of telefonische voorzieningen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Energiemanagement | <ul style="list-style-type: none"><li>• Good Habitz Training online, te vinden in <a href="#">Leer-Rijk</a>:<ul style="list-style-type: none"><li>- Mindfulness</li><li>- Grip op je leven, rust in je hoofd</li><li>- Optimisme voor beginners</li><li>- Out of the box denken</li><li>- <a href="#">Vitaliteit</a></li><li>- Doen waar je blij van wordt</li></ul></li><li>• <a href="#">Lifeguard</a> verkorte online modules regie op je energie:<ul style="list-style-type: none"><li>- Coaching gesprekken</li><li>- Energie, vitaliteit en gedragsverandering</li><li>- Mijn persoonlijke energiebalans</li><li>- Mentale kracht</li><li>- Stress, vriend of vijand?</li></ul></li><li>• <a href="#">Lifeguard presteren in de storm</a>: online programma m.b.t. presteren onder hoge druk (doel, focus, verbinding en veerkracht)</li></ul> |



| Ondersteuning bij                                     | Digitale-, online- of telefonische voorzieningen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Energiemanagement (vervolg)                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindful Rijk: <a href="#">Mindfulness als hulpbron tegen het coronavirus</a></li> <li>• <a href="#">Ergonomen</a></li> <li>• <a href="#">Voel je vitaal tips</a></li> <li>• <a href="#">Toolkit mentaal fit en gezond werken</a></li> <li>• <a href="#">Loketgezondleven.nl</a> Hier vind je tips van het RIVM over een gezonde leefstijl in tijden van corona.</li> <li>• Arboportaal Inspiratie, tools en wetgeving.</li> <li>• <a href="#">Thuiswerken is Topsport</a> Tips en adviezen op het gebied van bewegen, voeding, ontspanning en preventie om thuiswerken zo prettig mogelijk te maken.</li> <li>• <a href="#">Thuiswerken aan je leefstijl</a></li> </ul> |
| Slapen                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Haal energie uit goede nachtrust</a></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Sociale cohesie                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Virtuele sociale activiteiten (Event "VWS alleen samen", virtuele inloopkoffie, borrel via de app Houseparty, bingo etc.)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sport                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">High Five Vitality Movement</a>: tips en adviezen</li> <li>• Directie Sport: <a href="#">Fit de Corona door</a></li> <li>• <a href="#">Fit met Team NL</a></li> <li>• <a href="#">Bedrijfsfitness Nederland</a>: tips, adviezen en oefeningen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Overgang                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Artikelen VWSnet</a></li> <li>• <a href="#">Fit door de overgang</a></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Thuiswerkplek                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Thuiswerkplek instellen</a></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Voeding                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Adviezen Voedingscentrum</a></li> <li>• <a href="#">High Five Voeding</a></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Zorg op afstand                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Zorgrobot Tessa</a> in te zetten bij familielid van mantelzorgers bij VWS om te ondersteunen in dagstructuur en biedt mogelijkheid tot verbinding bij thuisisolatie.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Begeleidingstraject belastbaarheid en herstelvermogen | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biocheck is een individueel begeleidingstraject dat helpt om objectief inzicht te geven in jouw belastbaarheid en herstelvermogen. Er zijn nog 10 plekken open. Als je hiermee aan de slag wilt, meld je dan aan door een mail te sturen naar <a href="mailto:contact@biocheck.nl">contact@biocheck.nl</a> met in de cc <a href="mailto:ARBO@minvws.nl">ARBO@minvws.nl</a>. Een medewerker van Biocheck neemt dan contact met je op om het vervolg van het programma te bespreken. Via Biocheck krijg je dan ook een hartslagmeter toegestuurd.</li> </ul>                                                                                                              |
| Angst, stress, verdriet en rouw<br>Fysieke problemen  | <p>Voor een luisterend oor, advies en warme doorverwijzing naar aanvullende expertise en voorzieningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Bedrijfsmaatschappelijk werkers</a></li> <li>• <a href="#">Bedrijfsartsen</a></li> </ul> <p>Je kunt ook contact opnemen met een externe psycholoog via hulplijn 0800-6001. Meer informatie vind je in de <a href="#">update van 4 mei</a>. Je hebt voor deze hulp geen toestemming van je leidinggevende nodig. De gesprekken zijn vertrouwelijk en er wordt niet over gerapporteerd.</p>                                                                                                                                                       |